

1

もしもにそなえるために・・・

此花区役所

マイ・タイムライン

〈わたしの防災行動計画〉

をつくろう！

マイ・タイムラインって何？

災害に備える4つの心得

此花区ってどんなところ？

日頃から災害への備えを！

大阪・関西万博
公式キャラクター
ミャクミャク

此花区マスコット
キャラクター
このはちゃん

お問い合わせ 此花区役所 まちづくり推進課 危機管理担当 ☎ 06-6466-9508

©Expo 2025

2

マイ・タイムラインって何？

災害に備えて自分自身がとるべき行動をあらかじめ決めたものが「マイ・タイムライン」です。
家族や地域で相談しながら、「マイ・タイムライン」を作成し災害に備えましょう。

災害に備える

災害に備える4つの心得

心得1 地域の危険性を知ろう！

●「ハザードマップ」(P9参照)で想定される被害(災害)をチェックしましょう！

心得2 日ごろの備えをしっかりと！

●ライフライン(電気・ガス・水道)が止まった場合でも生活できるものを備えましょう！
●ふだんから食べなれている物で、保存可能な食品を少し多めに買い置きましょう！
●最低3日分でできれば1週間分の備蓄をしましょう！

心得3 避難行動を決めておこう！

●早めに安全な場所へ避難することが大切です！
●津波避難ビル等への避難だけでなく、安全な自宅の上階や、親せきや知人の家への分散避難も検討しましょう！

心得4 避難情報にアンテナを！

●家族構成によって避難するタイミングを考えましょう！
●避難する場所までの移動時間も確認しましょう！

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

警戒レベル

1 早期注意情報 (気象庁)
心構えを高める

2 洪水・大雨
注意報等
避難行動を確認

3 高齢者等避難 (大阪府)
人は避難
避難に時間や準備する

4 高齢者等避難 (大阪府)
安全な場所へ避難
避難先(大人数)

5 緊急安全確保 (大阪府)
命の安全確保
画一的な対応

内水氾濫した場合

浸水の深さ

- 3.0m ~ 5.0m 未満
- 1.0m ~ 3.0m 未満
- 0.5m ~ 1.0m 未満
- 0.3m ~ 0.5m 未満
- 0.1m ~ 0.3m 未満
- 自家貯水区域

※24時間総雨量549mm (想定最大規模降雨：発生確率 1/1,000 年程度) を想定

淀川が氾濫した場合

浸水の深さ

- 3・4階 (3階上～4階下浸水) 50m ~ 100m 未満
- 2階 (2階上～1階下浸水) 10m ~ 50m 未満
- 1階 (1階上～1階下浸水) 0.5m ~ 10m 未満
- 1階以下 (1階以下浸水) 0.5m 未満

※24時間総雨量360mm (想定最大規模降雨：発生確率 1/1,000 年程度) を想定

此花区ハザードマップ

5

水害用 マイ・タイムライン

記入例

赤字の箇所が記入例です

ハザードマップチェック (自宅の危険性は？)

避難行動チェック

● 淀川氾濫の場合

☐ あり
自宅の想定浸水深【 0 m ~ m】
☒ なし

● 避難する場所は？

☒ 自宅【 1 階】
☐ 知人の家【 階】
☐ 津波避難ビル等【 階】

● 内水氾濫の場合

☒ あり
自宅の想定浸水深【 0.3m ~ 0.5 m】
☐ なし

● 避難する場所は？

☐ 自宅【 階】
☒ 知人の家【 階】
☐ 津波避難ビル等【 階】

● 高潮の場合

☒ あり
自宅の想定浸水深【 5 m ~ 10 m】
☐ なし

● 避難する場所は？

☐ 自宅【 階】
☐ 知人の家【 階】
☒ 津波避難ビル等【 〇〇市営住宅 階】

日頃は、4の「日頃から災害への備えを！」は忘れずに！

行政情報

わたしの防災行動計画 (マイ・タイムライン)

3～1日前頃
早期注意情報
(警戒レベル1)

テレビやスマートフォン等で気象情報を確認
非常持出品を確認
大阪防災アプリなどで複数の避難場所及び経路を確認
家族の今後の予定や居場所を確認
自宅に風雨で飛ばされる物が無いよう対策
近所の人と避難のタイミングや方法などを情報交換
知人に避難させてもらうことを依頼
台風の想定進路以外への遠方避難

半日前頃
注意報
洪水・大雨注意報
(警戒レベル2)

テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認
避難の準備 (非常持出品などを準備)
スマートフォン等の充電を確認

5時間前頃
警戒
危険な場所から高齢者等避難
(警戒レベル3)

テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認
大阪防災アプリなどで避難場所の開閉状況などを確認
高齢者等避難発令で安全な場所へ避難開始
家族や親せきに避難先を連絡
地域で避難の声かけ

3時間前頃
危険な場所から全員避難
(警戒レベル4)

テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認
避難指示発令で安全な場所へ避難開始、完了

0時間・災害発生
緊急安全確保
(警戒レベル5)

身の安全を確保 (自宅内や近くの建物などで浸水しない高い場所)

6

水害用 マイ・タイムライン

作り終わったマイ・タイムラインは見やすい場所に貼っておきましょう。

ハザードマップチェック (自宅の危険性は？)

避難行動チェック

● 淀川氾濫の場合

☐ あり
自宅の想定浸水深【 m ~ m】
☐ なし

● 避難する場所は？

☐ 自宅【 階】
☐ 知人の家【 階】
☐ 津波避難ビル等【 階】

● 内水氾濫の場合

☐ あり
自宅の想定浸水深【 m ~ m】
☐ なし

● 避難する場所は？

☐ 自宅【 階】
☐ 知人の家【 階】
☐ 津波避難ビル等【 階】

● 高潮の場合

☐ あり
自宅の想定浸水深【 m ~ m】
☐ なし

● 避難する場所は？

☐ 自宅【 階】
☐ 知人の家【 階】
☐ 津波避難ビル等【 階】

日頃は、4の「日頃から災害への備えを！」は忘れずに！

行政情報

わたしの防災行動計画 (マイ・タイムライン)

3～1日前頃
早期注意情報
(警戒レベル1)

テレビやスマートフォン等で気象情報を確認
非常持出品を確認
大阪防災アプリなどで複数の避難場所及び経路を確認
家族の今後の予定や居場所を確認
自宅に風雨で飛ばされる物が無いよう対策
近所の人と避難のタイミングや方法などを情報交換

半日前頃
注意報
洪水・大雨注意報
(警戒レベル2)

テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認
避難の準備 (非常持出品などを準備)
スマートフォン等の充電を確認

5時間前頃
警戒
危険な場所から高齢者等避難
(警戒レベル3)

テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認
大阪防災アプリなどで避難場所の開閉状況などを確認
高齢者等避難発令で安全な場所へ避難開始
家族や親せきに避難先を連絡
地域で避難の声かけ

3時間前頃
危険な場所から全員避難
(警戒レベル4)

テレビやスマートフォン等で気象情報を再確認
避難指示発令で安全な場所へ避難開始、完了

0時間・災害発生
緊急安全確保
(警戒レベル5)

身の安全を確保 (自宅内や近くの建物などで浸水しない高い場所)

南海トラフ巨大地震が発生した場合 (津波)

浸水の深さ

- 3・4階 (3階上～4階下浸水) 50m ~ 100m 未満
- 2階 (2階上～1階下浸水) 10m ~ 50m 未満
- 1階 (1階上～1階下浸水) 0.5m ~ 10m 未満
- 1階以下 (1階以下浸水) 0.5m 未満

※マグニチュード9.1程度の地震が発生し、最大振幅の津波による浸水が起きた場合 (防衛省の次下や防衛省の補助状況を考慮) (満潮時を想定)

高潮が発生した場合

浸水の深さ

- 3・4階 (3階上～4階下浸水) 50m ~ 100m 未満
- 2階 (2階上～1階下浸水) 10m ~ 50m 未満
- 1階 (1階上～1階下浸水) 0.5m ~ 10m 未満
- 1階以下 (1階以下浸水) 0.5m 未満

※中心気圧910hPa (室戸台風級)、最大旋回風速75km/h (伊勢湾台風級)、移動速度73km/h、経路は室戸台風を想定

津波避難マップの活用方法

下の避難マップに自宅等の位置に○をしるをつける

スcreenshot

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

此花区 津波避難ビル一覧			
番号	名称	場所	備考
1	柳中日本倉庫公社センター	西島1-1-20	
2	阪神西島駅前ビル	西島1-22	
3	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
4	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
5	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
6	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
7	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
8	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
9	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
10	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
11	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
12	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
13	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
14	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
15	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
16	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
17	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
18	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
19	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
20	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
21	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
22	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
23	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
24	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
25	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
26	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
27	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
28	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
29	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
30	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
31	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
32	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
33	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
34	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
35	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
36	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
37	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
38	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
39	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
40	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
41	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
42	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
43	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
44	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
45	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
46	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
47	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
48	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
49	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
50	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
51	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
52	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
53	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
54	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
55	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
56	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
57	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
58	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
59	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
60	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
61	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
62	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
63	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
64	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
65	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
66	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
67	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
68	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
69	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
70	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
71	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
72	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
73	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
74	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
75	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
76	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
77	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
78	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
79	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
80	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
81	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
82	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
83	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
84	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
85	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
86	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
87	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
88	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
89	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
90	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
91	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
92	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
93	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
94	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
95	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
96	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
97	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
98	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
99	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	
100	柳中日本倉庫公社センター	西島1-22	



※各津波避難ビルの避難可能人数等については、此花区HPをご覧ください。

避難可能な高台・高架道路等			
記号	名称	場所	備考
A	正通寺公園 (高台部分)	公楽橋	六軒堂川
B	北港通	梅ヶ崎橋	

津波避難マップの見方

津波の高さ (日やす)

津波の高さ (日